

تأثير برنامج إرشادي لخفض رهاب الساح

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.م.د. أزهار ماجد كاظم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص

تأثير برنامج ارشادي لخفض رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

يعد رهاب الساح من المشكلات التي قد تسبب الأضطرابات للأطفال وقد يعانون من صعوبة في تحقيق استقلاليتهم والتحكم في الذات ويبدأ ظهوره مبكراً لدى الاطفال نتيجة عدم الشعور بالأمان ،وتعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان ويكون فيها أكثر قابلية للتأثير بالعوامل المختلفة في محيطه.

ويستهدف البحث الحالي التعرف على :

1- رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2- تأثير البرنامج الارشادي لخفض رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وقد عرفت **DSM10** رهاب الساح بأنه استجابة مشروطة بصورة تقليدية للهجمات المرعبة ويتميز بالخوف الملحوظ وتجنب وجود الشخص في الاماكن العامة وتبنت الباحثة مقياس (المشهداني 2016) كأداة للبحث واسلوب تقليل الحساسية المنظم كبرنامج ارشادي لخفض رهاب الساح وقد خرج البحث بنتيجة ان التلاميذ يعانون من رهاب الساح.

واثبت البرنامج الارشادي بأسلوب تقليل الحساسية المنظم فاعليته في خفض رهاب الساح لدى التلاميذ في المجموعة التجريبية . وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

The Effect of a Counseling Program in Reducing Agoraphobia in pupils of the Primary Stage

Abstract

Agoraphobia is regarded as one of the problems that may cause disorders for children where they suffer from difficulty to attain their independency and controlling their selves. However, it appears early in children as a result of not feeling safe. Childhood is considered as one of the most important stage in human life where an individual is more disposed to be affected by the various external factors in his environment.

The current research aims at exploring:-

- 1-Agoraphobia in the pupils of primary stage.
- 2-The effect of a counseling program in reducing agoraphobia of pupils of the primary stage.

Agoraphobia is defined by (DSM10) as a traditionally conditioned response against the horrible attacks. It is characterized by the observed fear and avoidance public places. However, the researcher has adopted the scale of (Al-Mashhadani, 2016) as an instrument for this research and the style of 'the systematic reducing of sensitivity' as a counseling program to reduce agoraphobia. Accordingly, the result of the present research shows that pupils suffer from agoraphobia.

The counseling program by using the systematic reduce of sensitivity style proves its effectiveness in reducing agoraphobia of pupils in the experimental group. Finally, the current research has concluded with a number of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث

يعد رهاب الساح من المشكلات التي تسبب الاضطرابات للأطفال وأن المصابين منهم يعانون من مشكلات كبيرة منها الأكتئاب والقلق والوسواس القهري ونوبات من الرهاب الاجتماعي (التصنيف العالمي ، 1992 ، 159) ويعانون كذلك من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والخوف في الظهور بالفضاءات الواسعة والساحات الكبيرة ويعاني المصابون بالرهاب من صعوبات في تحقيق استقلاليتهم والتحكم في الذات عندما يكونون وحدهم بعيداً عن الأهل وتكون طلباتهم كثيرة من الأهل أي المتكالبين ويشعرون بالقلق والتهديد عندما يكونون بعد عن أهلهم ويظهر رهاب الساح عند الأطفال الذين يخافون الذهاب الى المدرسة أو يظهرون خوفاً من الذهاب الى المدرسة أو هو نوع من القلق النفسي وتشير النظريات العلمية انه سلوك مكتسب حيث الفرد مر بتجربة حدث فيها نوع من الخوف ويحدث هذا غالباً في مكان مزدحم او عندما كان الفرد لوحده وهذا ما أكدت عليه بعض الدراسات وأن حوالي 40% من الذين يعانون من رهاب الساح هم في الأصل يعانون من الخوف والذهاب الى المدرسة أو خوف الفراق وفقدان أمان البيت ويكون مشكلة كبيرة مستقبلاً. (عكاشة ، 2010 في المشهداني 2016 ، ص2)

ويبدأ ظهوره مبكراً لدى الأطفال نتيجة عدم الشعور بالأمان أو فقدان أحد الوالدين او كلاهما أو انفصالهما فيكون جو الاسرة مضطرباً ويشعر الطفل بالقلق وعدم الاستقرار حيث يفقد الثقة بنفسه وبالمحيطين به وإن الكثير من الأسر لا توفر لاطفالها الحب والحنان والرعاية الكافية ويقعون فريسة لجهل الوالدين وكذلك الظروف السيئة التي يعيشون بها ويؤدي هذا الى تحطيم نفسياتهم بسبب عدم أشباع الحاجة الى الحب والحنان وخاصة في السنوات الأولى التي تشكل عاملاً مهماً للصحة النفسية والحاجة الى الحب هي من الحاجات الاساسية التي يحتاج الطفل لاشباعها وفقدانها يكون خطراً شديداً على حياته النفسية مستقبلاً في المرحل اللاحقة . (غالب ، 1979 ، 52)

وإن رهاب الساح غالباً ما يعقب نوع من اضطراب ما في حياة الطفل مثل : اصابته بمرض خطير او تعرضه لخطر ما أو قلق او فقدان أحد القائمين على رعايته او يقوم بمشاهدة موقف في مكان عام ، وأن المصابين برهاب الساح عادة ما يعتقدون ان تلك الأحداث هي مصدر اصابتهم بهذا الاضطراب ،وللارهاب مصادر متعددة فقد يخاف الطفل من الأشياء غير المألوفة أو يخاف من الحيوانات أو قد يخاف من الأصوات أو من الظلام وفي بعض الأحيان قد يخاف الطفل من الوحدة والخوف من الأماكن المغلقة والمفتوحة والمرتفعة ،وأثبتت الدراسات في المجال السلوكي أنه بالأماكن تطور رهاب الساح لدى الاطفال عن طريق (قبول الموقف) الذي يتعزز لدى الطفل عن طريق إظهار الوالدين درجات عالية من القلق أمام أبنائهم مما يعرضهم الى سلوك تجنبي شامل ،وتتولد لديهم الأفكار الخاطئة وهذا يؤثر على صحتهم النفسية ونمط حياتهم . (عكاشة ، 1982 ، 160)

وبعد رهاب الساح ايضاً من أكثر أنواع الرهاب انتشاراً قد تصل نسبته الى (60%) من الرهبات بشكل عام وفي احصائية أخرى في الولايات المتحدة ان حوالي (3.2) مليون شخص يعانون من رهاب الساح.

(Kessler et al,1996,p.159)

ويبدو ظهوره في وقت مبكر لدى الأطفال الذين يعانون استجابات سلبية قوية لوجود من يمثلون السلطة الوالدية وأن عدم شعور الطفل بالأمان نتيجة فقدان الوالدين او انفصالهما فيضطرب جو السرة ويشعر الطفل بالقلق ، حيث يفقد ثقته بنفسه وبالمحيطين به ويشعر بالخوف وفقدان الأمان ، حيث ان كثير من الأسر توفر لاطفالها الحب والحنان ويقع العديد منهم فريسة لجهل الوالدين. (شكشك ، 2008 ، 30)

الفصل الأول

أهمية البحث

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان ويكون فيها أكثر قابلية للتأثير بالعوامل المختلفة في محيطه مما يجعل السنوات المبكرة من حياته من أهم تلك الفترة وتترك بصماتها على شخصية الفرد طيلة حياته. (أبو ميرز وهديس ، 2001 ، 7) وبقدر ما يتلقى الطفل من إهتمام ورعاية يقابلها تحقيق توافق في مرحلتي المراهقة والرشد ،وتعد أهمية الطفولة من أهم المراحل النمائية التي يمر بها الأطفال حيث كلما كانت عوامل النمو سليمة كلما كان نمو الشخصية سليما. (الكسواني وآخرون ، 2002 ، 17).

حيث أن المرض النفسي تمتد جذوره الى مرحلة الطفولة ،وأن الصحة النفسية تعتمد على الطفولة السليمة والسعيدة والأمنة .

وتعد السنوات المبكرة من حياة الفرد الدعامة الأساسية التي تقوم عليها الحياة النفسية والاجتماعية ،وتعد مسألة الرهاب في الطفولة وعلاقتها بالفطرة والمكتسب من المسائل التي تصدى لها علماء النفس المختصون في سيكولوجية الطفولة .(الزبون ، 2006 ، 7)

ويمكننا القول بأن رهاب الساح هو مجموعة من الأفكار التقليدية المسؤولة عن الخوف وانها تتطور بشكل معقد مع نوبات الهلع ،ومع مشاعر رهاب الساح ، يرافقها الشعور بالخوف من حدوث نوبات هلع في المواقف التي يكون فيها القرار صعباً او محرجاً ويصاب الفرد بنوبة هلع عندما يكون في موقف يتصدر فيه تقديم المساعدة ، وتبدأ هذه المخاوف عندما تبدأ تجنب مواقف معينة مثل الزحام ومضمار السباق والأسواق والطائرات .(Weiten, 1989,p.567)

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

1- رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2- تأثير البرنامج الارشادي لخفض رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بتلاميذ المرحلة الابتدائية في مديرية تربية الرصافة / 2 للعام الدراسي 2017 / 2018.

تحديد المصطلحات

رهاب السباح *Agora thobia*

1- التصنيف العاشر الدولي للأمراض (ICD10,1993)

" مجموعة من المخاوف المترابطة والمتداخلة تشمل مغادرة المنزل أو الدخول الى المحلات التجارية أو المناطق المرتفعة او الحافلات او الطائرات او بالرغم من تباين شدة القلق ومدى السلوك المتجنب إلا أن هذا الأضطراب هو أكثر اضطرابات الرهاب احداثاً للعجز. (ICD10,1993,45)

2- التصنيف الأمريكي الرابع (DSM-IV-TR,2000)

" هو الخوف الذي يبدأ في الوضع الذي يكون به الاختباء مستحيلاً أو في ظروف يتعذر فيها تقديم المساعدة وكذلك القلق من حدوث الهلع "Panic") (A.P.A,2000,P43

3- العسالي ، 2001

" هو الخوف من التواجد في الاماكن المفتوحة ، حيث يكون الالتجاء الى مكان آمن صعباً او حيث لا تتوفر المساعدة في حال الإصابة بنوبة هلع لذلك يفترض المريض على نفسه قيوداً تمنعه من السفر بالسيارة او الباص ويشترط ان يكون بصحبة أحد عند الخروج من المنزل ".(العسالي ، 2001 ، 119)

4- عكاشة ، 1998

" رهاب الخلاء او رهاب الساح هو أحد أنواع التوتر وهو عبارة عن خوف من حصول نوبات الهلع ،والمصابون بهذا المرض يتجنبون الاماكن العامة وغير المعروفة (عكاشة ، 1998 ، 131).

5- الوكالة الطبية الاوربية (European medicines Agency,2005)

" وهو الخوف من الاماكن او المواقف التي ربما يكون الهروب أو الاختباء غير ممكن فيها او عدم القدرة على تقديم المساعدة في حالات نوبات الهلع إذ يؤدي الخوف الى تجنب العديد من المواقف نحو خروج الفرد بعيداً عن بيته . (E.M.A, 2005,P.3)

6 - DSM.,2013

" هو استجابة مشروطة بصورة تقليدية للهجمات المرعبة ، يتميز بالخوف الملحوظ وتجنب وجود الشخص في الاماكن العامة التي قد يكون الهرب منها صعباً او عدم وجود او توافر المساعدة في حال حصول الاعياء او العجز. (DS.M,IV, 2013,p.226)

الفصل الثاني

مفهوم رهاب الساح

هو أحد أنواع الرهاب وهو خوف يصيب الشخص في الاماكن المفتوحة عندما يكون بعيداً عن أمان المنزل وعند التنقل بالحافلات أو السفن أو الطائرات والخوف من السير على الجسور والبقاء في المنزل وحيداً ،وأن هذه المخاوف تحدث ضمن أمور مصاحبة لها في فترات زمنية متعددة ،وبعد رهاب الساح من أشدها اعاقه ، حيث ان بعض الأشخاص يظلون حبيسي المنزل تماماً ، وقد تكون هناك أعراض اكتئابية ووسواسية واعراض رهاب اجتماعي كسمات إضافية ،وأن بعض المصابين بالرهاب يشعرون بالانعزال والوحدة (عكاشة ، 1980 ، 160).

أسباب رهاب الساح

ان نتائج بعض الدراسات التي أجريت حول موضوع رهاب الساح غالباً ما تكون أسباب شخصية عصابية مثل الخجل أو الخوف أو الرهبة من مواقف معينة ، فالطفل الذي يخاف من قطعة بيضاء مثلاً قد أذته وخذشته يكون يخاف من القطط وبخاصة ذوي اللون الأبيض الذي طبع بذاكرته (الدباغ ، 1982 ، 132-133).

وأن تخويف الأطفال ومعاقتهم بعنف وسرد القصص والحكايات المخيفة هذه تسبب رهاب الساح لديهم وقد يكون رهاب الساح دافعاً لحماية المريض من رغبة لاشعورية مكبوتة (الداهري ، 2005 ، 33)

وتشير دراسة (Kemk,1997) أن نسبة كبيرة من خبرات الأشتراط المؤلمة هي مصدر للرهاب وكذلك خبرات الحياة المؤلمة وتأثيراتها على الأفراد وخاصة الأطفال وتجعلهم أما ان يكون تركيزهم أعداد أضعف على مصادر المخاوف والبعض الآخر قد يحول الحياة السلبية الى عامل وقائي يمنع تطور الرهاب . (Butcher 2008,p.1431)

معايير تشخيص رهاب الساح

على وفق التصنيف الدولي العاشر للأضطرابات النفسية والسلوكية . منظمة الصحة العالمية (ICD.10.1993) ، حيث أستعمل مصطلح رهاب الساح (Agora Phobia) بشكل أوسع والآن لا يقتصر على الخوف من الأماكن المفتوحة وإنما بالمواقف المرتبطة بتلك الاماكن مثل الزحام الشديد ومخاوف مغادرة المنزل والسفر وحيداً في وسائط النقل .

وتتضمن المعايير الآتية:

1. يجب أن تكون الأعراض سواء كانت نفسية أو متعلقة بالجهاز العصبي المستقل مظهراً اولية للقلق وليست ثانوية لأي أعراض كالوهام والأفكار الوسواسية.
2. يجب أن يقتصر القلق أو يهيمن على الأقل في اثنين من المواقف (الزحام والأماكن العامة والسفر بعيد عن المنزل أو السفر وحيداً).

3. يجب أن يكون تجنب المواقف الباعثة على الرهاب من الملامح البارزة (منظمة الصحة العالمية، 1993، 145-146)

الاتجاهات المفسرة لرهاب الساح

أن التصنيف العالمي العاشر للأمراض النفسية (ICD.10) في نتاج مجموع الاتجاهات البايولوجية والنفسية والسلوكية والاجتماعية والمعرفية ، حيث أكد الاتجاه البايولوجي على الجانب الوراثي وأثره بنقل الاستعداد الوراثي للاصابة بالاضطراب فالأفراد الذين يسجلون درجات عالية على مقياس رهاب الساح يعطون مؤشرات لوجود اضطرابات نفسية وراثية أي أن العوامل الوراثية توجد الاستعداد للاصابة بالاضطراب فاذا ما تعرض هؤلاء الاشخاص للضغوط النفسية الشديدة فإن ذلك يؤدي الى ظهور أعراض رهاب الساح وكما كانت العوامل الوراثية أقل . فإن رهاب الساح تكون أقل تأثير للضغوط القوية يمكن أن تسبب الأعراض حتى وأن كان تأثير العوامل الوراثية منخفضاً أما الاتجاه النفسي يرى أن الاضطرابات النفسية تنشأ عن صراعات لاشعورية تؤدي الى شعور الفرد بالقلق وسوء التكيف ، كما يعتقد هذا الاتجاه أن العلاقات السلبية وغير الفعالة بين الطفل ووالديه هي أصل الاضطراب النفسي.(المشهداني ، 2016 ، 18-21) ، أما الاتجاه السلوكي المعرفي فيركز على دور المعززات والمعاقبات الصادرة من البيئة في نشوء السلوك الشاذ مثلاً : الاكتئاب ينتج عن كثرة العقاب الذي يتعرض له الفرد وقلة المعززات التي يحضى بها ، أما فيما يتعلق بالخوف من المجهول اذ يعده أنصار المدرسة السلوكية سلوكاً تم تعزيزه بجداول تعزيز غير مناسبة ، أما النظرية المعرفية الاجتماعية فقد اتفقت مع المدرسة السلوكية حول أهمية الخبرات البيئية واعتبارها كمحددات للاضطرابات النفسية وتفسر النظرية المعرفية رهاب الساح على أنه توقع الفرد للاذى الجسمي والنفسي في مواقف محددة فاذا أمكنه تجنبها لم يعد لديه الشعور بالخطر وربما يحس بالأمان والطمأنينة .(بيك، 2003، 100).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

تعد البحوث التجريبية من أدق البحوث إذ يمكن أن تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة، وقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي في تحقيق هدف البحث وفرضته.

أولاً: التصميم التجريبي

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساس للتجربة والاختبار السليم لها ويضمن الوصول الى نتائج يمكن أن يعول عليها للتحقق من الفرضية. (الزوبعي وآخرون ، 1981 ، 72)

والشكل (1) يوضح ذلك لذا أتمدت الباحثة تصميم المجموعتين الضابطة

والتجريبية ذات الأختبار القبلي والبعدى من تصميم الباحث.

الاختبار البعدى	المتغير المستقل (اسلوب تقليل لحساسية المنظم)	الأختبار القبلي	المجموعة التجريبية
	-----		المجموعة الضابطة

الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

ثانياً: مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الابتدائية في مديرية تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي 2017/2018 والجدول (1) يوضح ذلك.

ينحدر مجتمع البحث الحالي من تلاميذ الصف الخامس ابتدائي (الذكور) من مديرية تربية الرصافة 2/ والبالغ عددهم (35000) تلميذاً موزعين على (132) مدرسة ابتدائية للبنين.

ثالثاً:

1. عينة البحث : أن عملية اختيار عينة البحث يتوجب فيها إتباع خطوات عملية في اختبارها ، اذ قامت الباحثة بأختيار عينة مناسبة من المجتمع وشملت عينة البحث

الحالي على (200) تلميذ وقد روعي في اختيارهم بطريقة عشوائية ومن الصف الخامس الابتدائي كون الصف السادس لديهم امتحان وزاري .

والجدول (1) يوضح ذلك.

ت	اسم المدرسة	الصف	العدد
1	نور المعرفة الابتدائية للبنين	الصف الخامس الابتدائي	200

2. عينة التجربة: اشتملت عينة البحث التجريبية على (20) تلميذاً من مدرسة المعرفة التابعة لمديرية تربية الرصافة/ الثانية موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (10) تلميذا لكل مجموعة تم توزيعهم بطريقة عشوائية.

رابعاً: أداة البحث

1- مقياس رهاب الساح وقد تبنت الباحثة مقياس (المشهداني ، 2016) كونه مقياس حديث ومناسب للعينة وكونه صادق وثابت والذي يتكون من (16) فقرة لفظية وتكون الاجابة عليه بديلين (نعم ، لا).

وصف المقياس

يتكون مقياس (المشهداني ، 2016) بصورته النهائية من (16) فقرة لفظية) ، وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وقوة تمييزية من قبل المشهداني حيث تكونت بدائل الأجابة (نعم - لا) تعطى لها عند التصحيح (2 ، 1)

الصدق الظاهري للمقياس

تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض فقراته على مجموعة من المحكمين من قسم الارشاد النفسي كلية التربية* من اختصاصات قياس وتقويم وعلم النفس وارشاد نفسي وصحة نفسية وتمت الموافقة على فقراته بنسبة (80%) فأكثر.

الثبات

تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية اذ طبق على عينة مكونة من (20) تلميذاً من مدرسة نور المعرفة الابتدائية اذ قسمت فقرات المقياس البالغة (16) فقرة الى قسمين (8 فقرات فردية) و (8 فقرات زوجية) وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون لنصفي الاختبار بلغ معامل الثبات (0.78) وهو معامل ثبات جيد مؤشر الى الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

2- البرنامج الإرشادي

يعد البرنامج الإرشادي من أهم العناصر في العملية التربوية فهو يساعد الافراد للتخلص من المشكلات التي تواجههم في مراحل الحياة المختلفة ومنها مرحلة الطفولة ، واصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وخطته وأساليبه تبعاً للنظريات الإرشادية ، وان البرنامج الإرشادي هو برنامج منظم ومخطط له على أسس علمية وهناك طرق عديدة لأعداد تلك البرامج لتحقيق الأهداف (الشمري والتميمي 2012، ص47) .

ويسهم البرنامج الإرشادي أيضاً في المساهمة بتكوين أفراد يسودهم جو من المحبة والألفة فهي مهمة نتيجة لما حصل في مجال التربية من تطورات والتأكيد على تنمية

* اسماء المحكمين :

1-أ.د. نادية شعبان مصطفى . 2-أ.م.د. بسمة كريم شامخ . 3-أ.م.د.سلمان جودة مناع.

4-أ.م.د.هاشم فرحان خنجر . 5-أ.د. نبيل عبد الغفور . 6-أ.م.د. صفاء حسين محمد علي؟

شخصيات الافراد (التلاميذ) في جميع النواحي الاجتماعية والنفسية والجسمية والعقلية والوجدانية والاكاديمية .

وان اسلوب (تقليل الحساسية المنظم) الذي بعد أحد الاساليب الشائعة لمعالجة القلق والخوف وانه من الاساليب السلوكية ، ويمكن اعتباره أسلوباً يضم عناصر معرفية أيضاً وهو ما أوجد الفكرة لضمها في هذا الباب على أنه من ضمن الاساليب التي تعتمد على الاتجاهات المعرفية السلوكية ويمكن اعتبار أسلوب (تقليل الحساسية المنظم) اجراءً يقدم به المسترشدون وبشكل تصور المرور بخبرة الأحداث المعلقة ، وبعدها يستخدمون أساليب الاسترخاء لكبح القلق الذي تسببه هذه الأحداث ، وتقليل الحساسية المنظم اسلوب تتبع أساسياته من الأشرط الكلاسيكي والاشراط المضاد وبشكل محدد من مفهوم تم استعراضه سابقا وهو الكف المتبادل والذي يقوم بعدم حدوث استجابتين متضاربتين في الوقت نفسه فمن غير الممكن أن يكون الفرد خائفاً وهادئاً في نفس الوقت والمفتاح هو تقوية الاستجابة المرغوب بها (الهدوء) بحيث يتم حجب أسلوب الاسترخاء واستخدامه من قبل المسترشد مع التعرض المنظم لحدث مخيف والتدريب على الاسترخاء أقل حساسية للحدث المقلق وعلى سبيل المثال يمكن استخدامه في حالة الخوف من الحيوانات والخوف من الاماكن المرتفعة . (برادلي واخرون ، 2012 ، 529-530).

جدول رقم (2)

تحويل الفقرات الى موضوعات للجلسات الارشادية

موضوع الجلسة	الفقرات	ت الفقرة في المقياس
التعارف	ابتداء البرنامج الارشادي	الجلسة الافتتاحية
التغلب على الخوف	أرتعد خوفا عند عبور الشوارع المزدحمة بالسيارة	1
	اخشى الصعود في الحافلات المزدحمة	13
الاطمئنان النفسي	أخاف الابتعاد عن المنزل	3
	أشعر بالخوف عند البقاء وحيداً في المنزل	4
تنمية قوة الارادة	أتجنب الصعود على الجسور المخصصة للمشاة	8
	أشعر بالخوف في الوقوف في طابور مزدحم من الناس	10
تنمية الثقة بالنفس	أرتعد من القاء كلمة امام التلاميذ في رفعة العلم يوم الخميس	7
	أخاف التحدث مع مدير المدرسة	14
ازالة لمخاوف اللاعقلانية	أخاف ركوب القطارات لوحدى	9
	أرتعد خوفا من رؤية الطائرة	16
التفاعل الاجتماعي	أخاف من الذهاب الى حدائق الالعب	12
	أخاف من الذهاب الى الحدائق العامة والمتنزهات	6
مقاومة الارتباك	أخشى الذهاب لمحل وحدي لشراء شيء ما	11
	أخشى الأماكن التي يتواجد فيها الغرباء	15
تنمية روح التحدي	أتصور بأني سأعرض للاختطاف والانفجارات عندما اكون خارج المنزل	2
	أشعر بالخوف عندما أكون في محل تجاري ضخم	5
	انتهاء البرنامج الارشادي وتطبيق المقياس على عينة التجربة	الجلسة الختامية

بناء البرنامج الإرشادي

اعتمدت الباحثة خطوات علاجية منها (الكف ، التعزيز، الاسترخاء ، هرم القلق)

أ. خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي

يستند البرنامج الإرشادي على معطيات عديدة منها معرفته بالأهداف العامة المستمدة من أهداف المجتمع وفلسفته وقدرته على فهم السلوك الانساني وينبغي على المرشد أن تكون له معرفة بنظريات الارشاد النفسي حيث يستمد أساليبه التطبيقية من تلك النظريات ، اذ ينتخب الأسلوب تبعاً لطبيعة المشكلة وشخصية المسترشد ويتبع المرشد خطوات منظمة لأعداد البرنامج (الخالدي ، 2008 ، 185) ،

واستندت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب (تقليل الحساسية المنظم) وتم اعتماد الإجراءات في بناءه كاعتماد النظرية السلوكية والاطلاع على الدراسات والأدبيات الخاصة ببناء البرنامج الإرشادي

ب. الهدف العام للبرنامج

خفض رهاب الساح لتلاميذ المرحلة الابتدائية وتمثل الهدف بفتيات الارشاد السلوكي

تقليل الحساسية المنظم

ج. الهدف الخاص لكل جلسة ارشادية

هناك هدف خاص بما يتلائم مع طبيعة الافراد ونوع المشكلة ووفقاً للنظرية المتبناة

في البحث وساعدت هذه الأهداف في تحديد الانشطة التي يمكن استخدامها في

تحقيق اهداف كل فنية إرشادية.

تحدد الانشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج وبعد الاطلاع على النظرية

السلوكية بصورة مفصلة تم تحديد (10) جلسات ارشادية بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع

الواحد وتم تحديد الوقت الذي تستغرقه كل جلسة (45) دقيقة .

د- تقديم البرنامج : يكون الهدف الأساسي من تقويم البرنامج الإرشادي في تصحيح وتعديل وتلافي أوجه النقص في الأنشطة والوسائل وطرائق تنفيذها وتتم عادة عن طريق تحديد اسئلة والإجابة عليها عن طريق كمي او نوعي او سلوكي) (زهراء،1997،5،2).
ويتضمن البرنامج ثلاثة أنواع من التقويم :-

1- التقويم التمهيدي :- ويأتي ذلك من خلال الاجراءات التي سبقت تطبيق البرنامج الإرشادي كالاختبار القبلي وعرض البرنامج على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في الارشاد النفسي للحكم على صلاحية الأنشطة المصاحبة للفنيات المستعملة وعناوين الجلسات والوقت الذي تستغرقه كل جلسة .

2- التقويم البنائي :- ويتم هذا النوع من التقويم أثناء سير الجلسات الإرشادية ، اذ يتم طرح بعض الأسئلة التي تتعلق بالجلسة من قبل الباحث والاستماع الى إجابات التلاميذ ومناقشتها .

3- التقويم النهائي :- ويتمثل هذا النوع من التقويم بتطبيق مقياس رهاب الساح بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وذلك لمعرفة مدى التغيرات التي قد تطرأ على المجموعة التجريبية في خفض رهاب الساح لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

الفنيات والأنشطة المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

إن الاستراتيجيات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد واحد كاملة لفهم مشكلة المسترشد ولهذا فليس هناك استراتيجية إرشادية واحدة كاملة تناسب مع جميع المواقف وعلية يجب استخدام تقنيات مختلفة لمساعدتهم (العزة ، 2001 ، ص9) .
لتحقيق هدف البحث الحالي استخدمت الباحثة الأنشطة والفنيات التي لها علاقة بهدف البرنامج وبعد الاطلاع بصورة مفصلة على نظرية (ولب) في الارشاد والعلاج السلوكي المتبناة في البحث الحالي تم استخدام الاساليب والفنيات ادناه :-

1. التحصين التدريجي 2. المناقشة 3. الاسترخاء المضاد للقلق والخوف 4. التغذية الراجعة 5. التعزيز الاجتماعي 6. الاستجابة التوكيدية . 7. التدريب البيئي

1- التحصين التدريجي :- وهو إزالة استجابة القلق والخوف تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك آخر معارض السلوك الخوف عند ظهور الموضوعات المرتبطة بالخوف وان الفرضية التي أستخدمتها (ولب) في تطوير هذا الأجراء هو محور الاستجابة الانفعالية غير المرغوب فيها كالخوف مثلاً اذا استطعنا احداث استجابة مضادة لها بوجود المثير الذي يسببها على سبيل المثال لا يستطيع الانسان أن يشعر بالخوف وهو في حالة استرخاء تام لأن الاسترخاء يكبح الاستجابة الانفعالية (الداهري ، 2008 ،ص100)

2- المناقشة : من خلال طرح التلاميذ لجملة من الاسئلة والاستفسارات التي تناقش مع الباحثة وتجب عليها .

3- الاسترخاء المضاد للقلق والخوف :- تستخدم هذه التقنية للتخلص من التوتر والقلق والانفعال والخوف ويقوم مبدأ العمل بها من خلال تخفيف التوتر العضلي وانقاص تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي، اذ تعتمد استجابة الاسترخاء على مبدأ فسيولوجي بالاسترخاء التدريجي للعضلات (Johnstou,998,P853) ويعد الاسترخاء أحدهم الاساليب المضادة للتوتر والقلق والخوف من الاماكن المرتفعة (علي ، 2010 ، 25) .

4- التغذية الراجعة :- وتعد احدى الاساسيات في البرنامج فيقوم الباحث بتقديم تغذية راجعة لأفراد المجموعة وعندما يشكل سلوك الفرد تدريجياً يجب تزويده بتغذية راجعة فورية عن أدائه بطريقة ايجابية (الخطيب والحديدي، 1992 ، 64).

- 5- التعزيز الاجتماعي : ومنها الابتسامة والثناء والتقبل وهي تتمركز بكونها مثيرات طبيعية يمكن تقديمها السلوك مباشرة وكذلك استخدام لغة الجسد (الخطيب ، 1995 ، 144)
- 6- الاستجابة التوكيدية :- وقد يحدث الكف نتيجة للأساليب الخاطئة في التربية والمسترشد يحتاج الى التدريب على السلوك التوكيدي التابع من مشكلة ومنها المخاوف .
- 7- التدريب البيئي :- وهو تطبيق المهارات التي يتعلمها التلاميذ أثناء الجلسات وبعد منها في العملية الارشادية وكذلك يساعد الباحث في عملية متابعة سلوك التلاميذ بعد الانتهاء من الجلسات .

وفيما يأتي جلسات البرنامج الارشادي وبعض من ادارة الجلسات.
أوقات تطبيق البرنامج الارشادي :

ت	عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ	الملاحظات
1	الافتتاحية	الثلاثاء 20-3-2018	
2	التغلب على الخوف	الخميس 22-3-2018	
3	الأطمئنان النفسي	الأحد 25-3-2018	
4	تنمية قوة الارادة	الثلاثاء 27-3-2018	
5	تنمية الثقة بالنفس	الخميس 29-3-2018	
6	ازالة المخاوف اللاعقلانية	الاحد 2-4-2018	
7	التفاعل الاجتماعي	الخميس 6-4-2018	
8	مقاومة الارتباك	الاحد 9-4-2018	
9	تنمية روح التحدي	الثلاثاء 11-4-2018	
10	الختامية	الخميس 13-4-2018	

الجلسات الارشادية الخاصة بالبرنامج

مدة الجلسة 45 دقيقة الجلسة الاولى الافتتاحية

الموضوع: التهيؤ للبرنامج الارشادي (الافتتاحية)

الحاجة - تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج

- التعرف بين الباحث وأفراد المجموعة والأفراد فيما بينهم

- بناء علاقة ايجابية تتسم بالدفء والتقبل بينهم وبين الباحثة

- التعرف على زمان ومكان الجلسات

اهداف الجلسة - تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج

- التعرف المتبادل بين الباحثة وأفراد المجموعة

- التعرف على التعليمات والضوابط الخاصة بالبرنامج

- التعرف على مكان وزمان الجلسات الارشادية

الاستراتيجيات - المناقشة .

الأنشطة المقدمة - ترحب الباحثة بأفراد المجموعة وتقوم بتعريف نفسها

- توضح الباحثة أهمية وأهداف البرنامج الارشادي

- الاتفاق على سرية المعلومات

- يحق لأفراد المجموعة بالتحدث و المناقشة أثناء الجلسات

التقويم لبنائي - معرفة آراء التلاميذ عند البرنامج والجلسات

- توجه الباحثة اسئلة التلاميذ

هل يوجد منكم من لا يرغب بالانضمام للبرنامج الارشادي

التدريب البيئي - تطلب الباحثة من أفراد المجموعة كتابة الاماكن التي يخافون منها او

ذكرها في اليوم التالي للجلسة بصورة شفوية امام الباحثة.

الوقت 45 دقيقة

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة التغلب على الخوف

الموضوع : - التغلب على الخوف

الهدف : - التخلص من الخوف

- الشعور بالأمان

- تعرف التلاميذ على ماهية الشعور بالأمان

الاستراتيجيات: - المناقشة - هرم القلق والخوف ، التغذية الراجعة ، التعزيز الاجتماعي

، التدريب البيئي

الأنشطة المستخدمة:

- تقدم الباحثة الشكر التام للتلاميذ لإنجاز التدريب البيئي وتقوم بمناقشته معهم

- تقوم الباحثة ببناء هرم القلق وهو عبارة عن قائمة المثيرات والمخاوف التي تثير القلق

مرتبة تصاعدياً من الأقل اثاراً الى الأكثر اثاراً والبدء بالمثيرات والمخاوف الأقل اثاراً

ومحاولة تقييم الاستجابة لها واضعاف الارتباط بين هذه المثيرات وبين الاستجابات .

التقويم:

- تشخص السلبيات والايجابيات للجلسة

التدريب البيئي:

- تكليف التلاميذ بأجراء الاسترخاء العقلي العضلي عند عشر دقائق وحسب التعليمات

التي تعطى لهم .

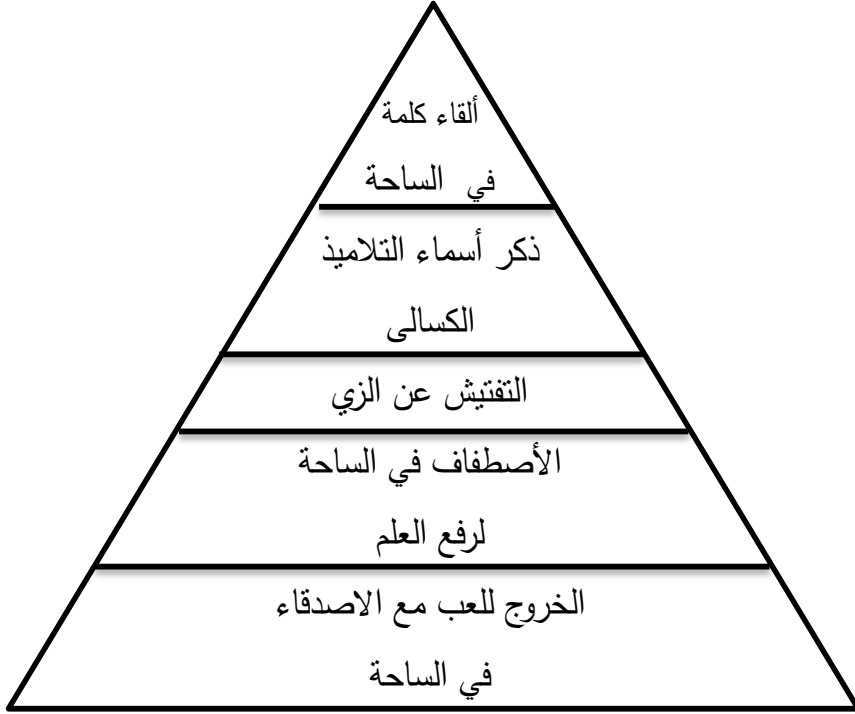
ادارة الجلسة الثانية:

- ترحب الباحثة بالتلاميذ (افراد المجموعة التجريبية وتشكرهم على الحضور والالتزام

بالوقت المحدد).

- تعرف الباحثة الخوف ويكتب على السبورة .

- تقوم الباحثة برسم هرم الخوف وتطلب من التلاميذ اي المواقف التالية الاكثر خوفاً من الأقل في ساحة المدرسة



- وأخذ كل موقف على حدة ومحاولة فهم نقطة الخوف فيه لدى التلاميذ وتبسيطها وكسر الاستجابة الانفعالية لها .
- تعزيز ثقة التلاميذ لانفسهم وبحضورهم الاجتماعي من خلال التركيز على جوانب القوة لشخصياتهم وابرازها.
- تدريب التلاميذ على فينة الاسترخاء وتعليمهم تلك الفنية بطلب منهم لاجراء الاسترخاء لعدة دقائق في المنزل.

الوقت 45 دقيقة

الجلسة الثالثة

الموضوع : الاطمئنان النفسي

الهدف : الشعور بالأمان والاطمئنان

الاستراتيجيات - المناقشة ، الاسترخاء ، التعزيز الاجتماعي

الأنشطة المقدمة:

- تقدم الباحثة الشكر والثناء للتلاميذ الذين انجزوا الواجبات البيتية ومناقشتها معهم لمدة خمس دقائق

- التدريب على الاسترخاء العضلي العميق واسترخاء جميع أجزاء الجسم حيث كلما قل التوتر قل معه القلق والخوف حيث يبدأ بالرأس ثم الذراعين فالوجه والرقبة والكتفين ثم الظهر فالصدر واخيرا الأطراف وهذا بمساعدة الباحثة ولمدة (10) دقائق (عربيات ، ابو اسعد ، 2009 ، ص147) تقوم الباحثة برسم هرم الخوف على السبورة وتطلب من التلاميذ ان يحددوا اي المواقف التالية الاكثر خوفاً من الاقل أخافة في ساحة المدرسة

وأخذ كل موقف على حده ومحاولة فهم نقطة الخوف فيه لدى التلاميذ وتبسيطها وكسر الاستجابة الانفعالية لها لتعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم .

التقويم:- توجيه سؤال للتلاميذ (ماهي الفائدة من التدريب على الاسترخاء)

التدريب البيئي: - ممارسة الاسترخاء في البيت لعدة دقائق

الوقت 45 دقيقة

الجلسة الرابعة

ادارة الجلسة الرابعة:

- تقوم الباحثة بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على انجاز التدريب البيتي .
- تشرح الباحثة للتلاميذ معنى قوة الارادة وهي مثابرة المرء واندفاعه للقيام بعمل معين الوصول الى هدف معين بغض النظر عن الصعوبات والعوائق التي تواجهه.
- تعريفهم على صفات الشخص المثابر والمتمتع بقوة الارادة من خلال استخدام السبورة وهي:
 1. الثقة بالنفس .
 2. الايجابية بالتفكير .
 3. روح التحدي والعزيمة.
- والتركيز على وجد هذه الصفات لدى التلاميذ ومحاولة تعزيزها .
- ايضاح نموذج الشخصيات المثابرة التي ابتدأت حياتها من الصفر واعطاء امثلة معينة لذلك.
- التركيز على النموذج الاسمي والأعظم وهو الرسول الكريم(ص) وكيف نشأ وترعرع يتمياً وعزيمته وقوة ارادته استطاع التحمل أكبر رسالة الى الانسانية بالرغم من كل الضغوطات التي مورست ضده وتم مواجهتها بكل شجاعة وتحدي.

الموضوع: قوة الإرادة

الهدف: - مساعدة التلاميذ على تنمية الإرادة

- يتعرف التلاميذ على معنى قوة الارادة

- يتعرفون على صفات الشخص الذي يتمتع بقوة الإرادة

الاستراتيجيات والانشطة المستخدمة: المناقشة ، التغذية الراجعة ، التعزيز الاجتماعي

- تشكر الباحثة التلاميذ الذين انجزوا التدريب البيتي وكيفية قيامهم بالاسترخاء العضلي في البيت

- مراجعة بسيطة لما دار في الجلسة السابقة

- تقوم الباحثة بتعريفهم معنى قوة الإرادة وتكتب على السبورة كل ما يتعلق بها.
- تقديم نماذج من الشخصيات التي تتمتع بقوة الإرادة وذلك بتقديم (شريط فيديو مصور) يوضح ذلك .

التقويم البنائي:

- تلخيص ما دار في الجلسة
- توجه الباحثة سؤالاً للتلاميذ عن معنى قوة الإرادة

التدريب البيئي :

- تطلب الباحثة من التلاميذ ذكر مواقف تدل على قوة الإرادة والتدريب عليها.

الوقت 45 دقيقة

الجلسة الخامسة

الثقة بالنفس

الموضوع: الثقة بالنفس

الهدف:

- ان يتعرف التلاميذ ما معنى الثقة بالنفس
- مساعدة التلاميذ في غرس الثقة بالنفس
- ان يتعرف التلاميذ على دلالة الثقة بالنفس وتأثيرها في بناء الشخصية
- مواجهة المخاوف ومقاومتها بثقة عالية
- الاستراتيجيات: - المناقشة ، الاسترخاء ، التعزيز الاجتماعي ، التغذية الراجعة ، التدريب

البيئي

الانشطة المستخدمة:

- مناقشة التدريب البيئي بعد الترحيب بالافراد
- تقديم التعزيز الاجتماعي كالمديح والثناء على الذين انجزوا التدريب البيئي
- تطرح بعض الاسئلة التي تدل على الثقة بالنفس وتتميتها

- تقوم الباحثة بأجراء أسلوب الاسترخاء أمام افراد المجموعة يطبق التلاميذ ذلك بعدها .
- تستخدم التغذية الراجعة معهم .
- يسمح التلاميذ بالتعبير عن آرائهم خلال الجلسة.

التقويم البنائي:

- يتم توجيه سؤال من قبل الباحثة ما لذي استفدتم منه خلال الجلسة وما هو رأيكم فيها
- تشخيص نقاط الضعف والقوة في الجلسة وتقويمها

التدريب البيئي:

- تطلب الباحثة من التلاميذ تذكر المواقف التي يشعرون بها بالضعف والقوة .
- يطلب منهم التدريب على خطوات الاسترخاء في البيت .

الوقت 45 دقيقة

الجلسة السادسة

الموضوع: خفض المخاوف اللاعقلانية

الهدف:

- ان يتعرف التلاميذ معنى المخاوف اللاعقلانية
- ان يتعرفوا معنى المخاوف اللاعقلانية وتأثيرها في بناء شخصية الانسان.
- ان يتعرفوا مواجهة المخاوف بثقة عالية .

الاستراتيجيات: - الاسترخاء ، التعزيز الاجتماعي ، التحصين التدريجي ، التدريب البيئي

الانشطة المستخدمة:

- تقديم التعزيز الاجتماعي كالممدح والثناء
- تقديم التعزيز المادي كتوزيع الحلوى والعصير وخاصة الذين انجزوا التدريب البيئي
- تقوم الباحثة بتوضيح اساليب التخلص من المخاوف اللاعقلانية.
- تقوم الباحثة بتعليق نشرات وبوسترات تتعلق بموضوع المخاوف اللاعقلانية وكذلك نشرات مصورة تبين كيفية الاسترخاء العضلي
- تدرب الباحثة افراد العينة على تطبيق أسلوب الاسترخاء

- تقوم الباحثة بمساعدة أفراد المجموعة على رسم هرم المخاوف التي يعانون منها
ويبدأون بالمخاوف الأقل إثارة للخوف التدريج بالهرم
التقويم البنائي: - تلخيص ما دار في الجلسة
التدريب البيئي : تكليف افراد المجموعة بأجراء تكرار عملية الاسترخاء التي قاموا بها
اثناء الجلسة الارشادية

الوقت 45 دقيقة

الجلسة السابعة

موضوع الجلسة / التفاعل الاجتماعي

الهدف:

- ان يتعرف أفراد المجموعة معنى التفاعل الاجتماعي
- ان يتعلم أفراد المجموعة الأساليب التي تجعلهم متفاعلين مع بعضهم
- الاستراتيجيات المستخدمة - الاسترخاء ، المناقشة ، التعزيز الاجتماعي

الانشطة المقدمة:

- تقوم الباحثة بتوضيح معنى التفاعل الاجتماعي .
- تطلب من أفراد المجموعة بالتدريب على الاسترخاء الذهني والاسترخاء العضلي
- توضيح خطوات الاسترخاء على شكل صور أو من خلال عرض على سلايدات (شرائح) وتعرض في الجلسة
- يطبق أفراد المجموعة الخطوات تدريجياً ومفصلاً كما يأتي :-
أ- شد عضلات الجسم لمدة (5) ثواني ثم ترخي مباشرة.
ب - خذ نفساً عميقاً واحبسه لمدة (15) ثانية او (عشر ثواني) ثم يخرج ببط بعد تخيل
منظر جميل طبيعي ثم يتم الاسترخاء تماماً
- خلق جو اجتماعي فاعل من خلال تقديم كلمات المدح والثناء والاطراء على الافراد الذين
أتموا الخطوات بنجاح

التقويم البنائي: - توجيه سؤال الى أفراد المجموعة عن مدى أهمية التفاعل الاجتماعي في التخفيف من حدة المخاوف (رهاب الساح)
التدريب البيئي: - تكليف أفراد المجموعة بأجراء خطوات الاسترخاء لعدة دقائق في المنزل والتدريب عليها وتكرارها

الوقت 45 دقيقة

الجلسة الثامنة

الموضوع: مقاومة الارتباك

- الهدف** - أن يتعرف أفراد المجموعة معنى الارتباك
- ان يتعلموا كيفية مقاومة الارتباك
- ان يتعرف التلاميذ السيطرة على مواقف الارتباك

الغيات والانشطة:

- نقوم الباحثة بتوضيح مفهوم الارتباك لأفراد المجموعة
- عرض فيلم خاص بموقف يخص الارتباك وتبدأ الباحثة بالتعليق عليه ويقوم افراد المجموعة بملاحظة ذلك
- بيان أهمية الثقة بالنفس عندهم لغرض التغلب على مواقف الخوف والارتباك في ساحة المدرسة او خلال شرح الدرس او تحضير من قبل التلاميذ
- تقوم الباحثة تشجيع افراد المجموعة على القيام بأنشطة لا صفية للتغلب على حالة الارتباك وتطلب منهم المشاركة في رفع العلم يوم الخميس
- تطلب الباحثة من افراد المجموعة حفظ قصيدة معينة والقيام بإلقائها امام افراد المجموعة وتستخدم التعزيز الاجتماعي كالمدح والثناء

التقويم البنائي: - تشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة الارشادية

التدريب البيئي: - تكليف أفراد المجموعة بتهيئة موقف يدل على الارتباك و التدريب على كيفية التغلب عليه باستخدام الاساليب

الوقت 45 دقيقة

الجلسة التاسعة

أدرا الجلسة التاسعة:

- الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على انجاز تدريبات البيتية المكلفين بها.
- الطلب من التلاميذ ان يكتب كل واحد ومنهم على ورقة مهمة يعتبرها مستحيلة التحقق داخل المدرسة واخذ هذه الاوراق وقراءتها عليهم ومناقشتها مع بقية التلاميذ والتوصل الى الطريق السليمة لتنفيذها والطلب من كل تلميذ تنفيذها على اكمل وجه وسيحصل على جائزة للذي يقوم بتنفيذ بصورة جيدة واستخدام التعزيز الاجتماعي للمنجزين .
- تبين الباحثة لافراد المجموعة ان الثقة بالنفس لها علاقة بتنمية روح التحدي لديهم والقيام بالواجبات المكلفين بها من قبل المدرسة فالفرد الواثق من نفسه تكون شخصيته قوية ومتميزة عن الاخرين.
- وتبين الباحثة للتلاميذ ان ضعف الثقة بالنفس يكون من مسببات الخوف ايضاً ويوضح ذلك من خلال شريط فيديو مصور لعدة دقائق.
- تقوم الباحثة بتشجيع التلاميذ في التعبير عن ما يدور بخاطرهم من افكار .
- تشخيص الايجابيات والسلبيات في الجلسة الارشادية. وتكليفهم في بعض التدريبات البيتية الخاصة بالموضوع الجلسة.

الموضوع: تنمية روح التحدي

الهدف: - ان تنمي الباحثة روح التحدي وقوة الشخصية لدى أفراد المجموعة الارشادية

- ان يكون التلاميذ واثقين من أنفسهم

- تنمية القدرة على الذات لدى أفراد المجموعة

الاستراتيجيات المقدمة: - الاسترخاء - الاستجابات التوكيدية - التعزيز الاجتماعي

الانشطة المقدمة: تقوم الباحثة بتوضيح معنى التحدي لدى الأفراد وتأثيره في بناء

شخصياتهم.

-وتوضح لهم تأثير الثقة بالنفس بروح التحدي لديهم .
-خلق موقف اجتماعي بين التلاميذ يوضح روح التحدي وبيان التلاميذ الواثقين من أنفسهم
وتقديم التعزيز الاجتماعي كالمديح والثناء والتعزيز المادي كتقديم الحلوى والعصائر .
-وتبين الباحثة أن ضعف الثقة بالنفس يكون من مسببات الخوف أيضاً من خلال عرض
شريط فيديو مصور يستمر الى خمسة دقائق.

التقويم البنائي: تلخيص ما دار في الجلسة لدقائق وبيان الايجابيات والسلبيات خلال
الجلسة الارشادية
التدريب البيئي:

الوقت 45 دقيقة

الجلسة العاشرة (الختامية)

الموضوع: انتهاء البرنامج الارشادي

الهدف: ان يعرف أفراد المجموعة الارشادية ان البرنامج الارشادي قد انتهت جلساته
- معرفة وقت الاختبار البعدي

الانشطة المقدمة:

التقرير من خلال تقديم الشكر والثناء لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسات
ومشاركتهم الفاعلة في البرنامج .
- تقديم بعض الحلوى والعصائر .
- التقاط الصور التذكارية مع افراد المجموعة .
التقويم البنائي : توجيه سؤال لافراد المجموعة عن رأيهم في البرنامج ومدى الفائدة منه .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي وفقاً لهدف البحث وتفسير النتيجة وعرض التوصيات والمقترحات التي توصل اليها البحث.

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي على مقياس رهاب الساح لدى تلاميذ المجموعة الضابطة وعند مستوى دلالة (0,05) ولأختبار الفرضية استعملت الباحثة اختبار (لوكوكسن) وكانت القيمة المحسوبة المحسوبة (21) درجة غير دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (8) لذا تقبل الفرضية الصفرية اذ لا توجد فروق لدرجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي كون المجموعة لم تتعرض للبرنامج الارشادي والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		اشارة رتب الفروق	الفروق بدون اشارة	الفروق	درجات الاختبارين		ت
		الجدولية	المحسوبة				البعدي	القبلي	
غير دالة إحصائياً	0,05	8	21	2-	2	2-	27	25	1
				3	3	3	31	34	2
				صفر	صفر	صفر	25	25	3
				2	2	2	30	28	4
				صفر	صفر	صفر	24	24	5
				11	11	11	23	24	6
				3-	3	3-	28	25	7
				5	5	5	26	31	8
				صفر	صفر	صفر	24	24	9
				1-	1	1-	26	25	10

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي على مقياس رهاب الساح لدى تلاميذ المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0,05) وعند استعمال اختبار (ولكوكسن) تبين ان القيمة المحسوبة(صفر) درجة أنها دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولة(8) . لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة اذ توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

ت	درجات الاختبارين		فروق الاختبار	ترتيب الفروق	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	القبلي	البعدي			الجدولية	المحسوبة		
1	28	22	6	3,5	صفر	8	0,05	دالة إحصائياً
2	28	17	11	7,5				
3	25	19	6	3,5				
4	25	20	5	2				
5	34	22	12	9				
6	30	19	11	7,5				
7	26	16	10	6				
8	34	17	17	10				
9	24	22	2	1				
10	25	16	9	5				

*درجة الحرية(10) وقيمة ولكوكسن الجدولية تساوي 8 ، الرتب الموجبة =55 السالبة = صفر .

وقد أظهرت النتائج أعلاه أن قيمة (ولكوكسن) المحسوبة (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) المقابلة لأفراد العينة (ن 10) فهي أصغر منها لذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة أي أن الفرق دال احصائياً لصالح الاختبار البعدي اذ ان قيمة (ولكوكسن) المحسوبة عندما تكون مساوية للقيمة الجدولية أو أصغر

منها يمكن رفض الفرضية الصفرية (البياتي ، 1985 ، ص108) وتشير هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج المستند الى اسلوب (التحصين المنظم) لدى أفراد العينة. ويدل هذا على فاعلية الفنيات والأنشطة المتبعة فيه مع المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارين البعديين على مقياس رهاب الساح للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (0,05) والأختبار صحة الفرضية استعمل اختبار (مان - وتتي) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رهاب الساح في الاختبار البعدي الذي طبق بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تثبت درجات المجموعتين وحسب قيمة (مان-وتتي) لعينتين مستقلتين صغيرتي الحجم وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لان قيمة (مان -وتتي) الجدولية البالغة(23) والمحسوبة البالغة (صفر) وهي أقل من قيمة (مان -وتتي) الجدولية ويمكن اعتبار النتيجة أن الفرق دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي استعمل فيها البرنامج الارشادي بأساوب (تقليل الحساسية المنظم) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية لوجود الفرق دال احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، ويعني هذا ان المسترشدين الذين تلقوا البرنامج الارشادي قد اثر فيهم واصبح لديهم الجرأة والشجاعة في الساح امام التلاميذ الذين لم يتلقوا البرنامج الارشادي فأن استجاباتهم بقيت ثابتة.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الآتي

1. على المؤسسات التربوية الافادة من البرنامج الارشادي في خفض رهاب الساح لدى طلبة المرحلة الاعدادية والثانوية .

2. على المرشد التربوي الاستفادة من البرنامج الارشادي والمقياس المتبنى بهذا البحث للكشف عن رهاب الساح على عينات أخرى.

المقترحات:

1. اجراء دراسة على عينات أخرى كطلبة المرحلة المتوسطة والأعدادية.
2. بناء مقياس لطلبة المرحلة الاعدادية للكشف على رهاب الساح لديهم ومقارنته مع الدراسة الحالية.

المصادر:

- ارفورد ، برادلي ، وآخرون (2012) ، 35 اسلوباً على كل مرشد معرفتها ، ترجمة هالة فاروق المسعود ، دار الزايرة للنشر ، عمان ، الاردن.
- برادلي ، التصنيف العالمي ، 1992 ، تصنيف الامراض النفسية والسلوكية المراجعة العاشرة ، ترجمة وحدة الطب النفسي بكلية الطب ن جامعة عين الشمس.
- الداھري ، صالح 2005 ، مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن.
- الداھري ، صالح ، 2008 ، سايكولوجية الارشاد النفسي والمدرسي ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- شكشك ، أنيس ، 2000 ، الارشاد السلوكي للطفل ، ط1 ، سوريا ، حلب للنشر العلوم .
- الزيود ، نادر فهمي ، 2006 ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط2 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الاردن.

- الشمري ، سلمان جودة والتميمي ، محمود كاظم محمود ، 2012 ، الأساليب والبرامج الإرشادي ، مطبعة العصامي ، بغداد ، العراق.
- عكاشة ، أحمد ، 1982 ، الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو الصرية ، القاهرة ، مصر.
- عكاشة ، أحمد ، 2010 ، في المشهداني ، 2016 ، رهاب الساح وعلاقته بقلق فقدان الحب والرعاية الوالدية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية.
- العسالي ، محمد أديب ، 2011 ، دليل الصحة النفسية للأطفال العاملين في الرعاية الصحية الأولية ، دمشق ، سوريا.
- العزه ، سعيد حسني ، التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- الزوبعي ، عبد الجليل وآخرون ، الأختبارات والمقاييس النفسية ، مديرية دار الكتب ، جامعة الموصل.
- الكسواني ، مصطفى خليل وآخرون،(2002) طرق دراسة الطفل ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

المصادر الاجنبية:

- Butcher , James Nissan Mineke Jillm. Tooley 2008 Abnormal Psychology , core concepts Pearson Education, Inc.
- DSM,(2013) American Psychiatric Association , M,D Jone Grant, M.D.M.P,H,J.D.
- Weiten, Wayhe (1989) : Psychology. International Thomson Polishing Company, cole Punlishing company 4th edition.
- Johnson, S.and Secherst, L.Acomparision of Desnsiti zat Anxiety.Journal of counseling psychology ,1998,Vol .32 .No.3.